



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 721 HC 95 Lip 17 Prot 47	<b>3</b> Kcal 718 HC 124 Lip 14 Prot 28	<b>4</b> Kcal 627 HC 77 Lip 19 Prot 40	<b>5</b> Kcal 799 HC 78 Lip 37 Prot 42
JAIA  FIESTA	<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin Abadira errioxar erara Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo a la riojana Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Indioilar gisatua patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Marmitakoa Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Jogurta</b> Marmitako Tortilla francesa de chorizo con ensalada Yogur
	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Jogurta</b> Arroz - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Hegazti - Fruta</b> Verdura - Ave - Fruta
<b>8</b> Kcal 797 HC 117 Lip 26 Prot 29	<b>9</b> Kcal 912 HC 63 Lip 57 Prot 39	<b>10</b> Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45	<b>11</b> Kcal 688 HC 79 Lip 25 Prot 38	<b>12</b> Kcal 756 HC 88 Lip 29 Prot 43
<b>Makarroiak italiar erara Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Macarrones italiana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Brokolia patatekin Odolkia errioxako erara Sasoiko fruta</b> Brocoli con patatas Morcilla a la riojana Fruta de temporada	<b>Indaba gorriak bertako barazkiekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Alubias rojas con verduras locales Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	<b>Porrusalda krema Txerri-giarra labean azenario eta txanpinoiekin Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Guiarra de cerdo al horno con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	<b>Garbantzuak bertako kalabazarekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Gazta txikia "la vaca que rie"</b> Garbanzos con calabaza local Abadejo a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie
<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Pasta - Arraina - Jogurta</b> Pasta - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Patata - Arraina - Esnekia</b> Patata - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta
<b>15</b> Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	<b>16</b> Kcal 794 HC 98 Lip 32 Prot 34	<b>17</b> Kcal 727 HC 80 Lip 30 Prot 38	<b>18</b> Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33	<b>19</b> Kcal 757 HC 99 Lip 32 Prot 21
<b>Dilistak bertako barazkiekin Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada	<b>Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Caracolillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada	<b>Patatak errioxar erara Izokina saltsa berdean Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Salmon en salsa verde Fruta de temporada	<b>Hegazt-zopa fideo integralekin Behi- eta txerri-hanburgesa patata frijituekin Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa de vacuno y cerdo con patatas fritas Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema Urdaiazpiko krocketak entsaladarekin Edateko jogurta</b> Crema de calabaza local Croquetas de jamon con ensalada Yogur bebible
<b>Entsalada - Arraina - Jogurta</b> Ensalada - Pescado - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Patata - Arrautz - Fruta</b> Patata - Huevo - Fruta
<b>22</b> Kcal 818 HC 65 Lip 49 Prot 29	<b>23</b> Kcal 783 HC 106 Lip 26 Prot 36	<b>24</b> Kcal 878 HC 114 Lip 23 Prot 59	<b>25</b> Kcal 765 HC 100 Lip 22 Prot 45	<b>26</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
<b>Barazki-menestra Hegazti-saltxitxa freskoak entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilista erregosiak Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Haragi-paella integrala Oilasko-izterra lekekin Sasoiko fruta</b> Paella integral de carne Muslo de pollo con judias verdes Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin Bakailaoa arrautzatzatua piper gorriekin Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Barazki-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta</b> Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Entsalada - Haragi - Jogurta</b> Ensalada - Carne - Yogur	<b>Barazki - Arrautz - Jogurta</b> Verdura - Huevo - Yogur	<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Arroza - Arrautz - Fruta</b> Arroz - Huevo - Fruta
<b>29</b> Kcal 648 HC 65 Lip 32 Prot 27	<b>30</b> Kcal 939 HC 103 Lip 45 Prot 35			
<b>Porru- eta ziazerba-krema Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Tortilla francesa de chorizo con ensalada Fruta de temporada	<b>Cuscusa bertako barazkiekin Izokina meniere erara Sasoiko fruta</b> Cuscus con verduras locales Salmon meniere Fruta de temporada			
<b>Zopa - Arraina - Esnekia</b> Sopa - Pescado - Lácteo	<b>Barazki - Hegazti - Jogurta</b> Verdura - Ave - Yogur			



ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32	<b>3</b> Kcal 879 HC 104 Lip 42 Prot 25
	JAIA  FIESTA		 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Barazki-paella</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada	 <b>Patatak saltsa berdean</b> <b>San jakoboa entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Patatas en salsa verde San jacob con ensalada Helado
			<b>Zopa - Haragi - Jogurta</b> Sopa - Carne - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Fruta</b> Crema - Huevo - Fruta
<b>6</b> Kcal 806 HC 133 Lip 18 Prot 32	<b>7</b> Kcal 705 HC 98 Lip 22 Prot 34	<b>8</b> Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32	<b>9</b> Kcal 581 HC 76 Lip 15 Prot 37	<b>10</b> Kcal 971 HC 107 Lip 40 Prot 50
 <b>Barazki-menestra</b> <b>Haragi lasagna</b> <b>Sasoiko fruta</b> Menestra de verduras Lasaña de carne Fruta de temporada	<b>Makarroi integralak italiar erara</b> <b>Abadira maionesarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Macarrones integrales italiana Abadejo con mahonesa Fruta de temporada	 <b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	<b>Bertako kalabaza-krema</b> <b>Solomo ontzutua hiru koloretako barazkiekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de calabaza local Lomo adobado con hortalizas tricolor Fruta de temporada	 <b>Garbantzu erregosiak</b> <b>Legatza arrautzaztatua entsaladarekin</b> <b>Izozkia</b> Garbanzos estofados Merluza a la romana con ensalada Helado
<b>Zopa - Arraina - Jogurta</b> Sopa - Pescado - Yogur	<b>Entsalada - Arraultz - Jogurta</b> Ensalada - Huevo - Yogur	<b>Krema - Haragi - Jogurta</b> Crema - Carne - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Esnekia</b> Pasta - Huevo - Lácteo	<b>Barazki - Haragi - Fruta</b> Verdura - Carne - Fruta
<b>13</b> Kcal 855 HC 106 Lip 33 Prot 39	<b>14</b> Kcal 834 HC 110 Lip 37 Prot 25	<b>15</b> Kcal 716 HC 99 Lip 16 Prot 48	<b>16</b> Kcal 633 HC 95 Lip 18 Prot 24	<b>17</b> Kcal 724 HC 55 Lip 38 Prot 41
<b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de jamon york con ensalada Fruta de temporada	 <b>Patatak errioxar erara</b> <b>Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Patatas a la riojana Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	<b>Dilistak arroza integralarekin</b> <b>Bakailaoa labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con arroz integral Bacalao al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Porrusalda krema</b> <b>Oilasko fajita</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de purrusalda Fajita de pollo y verduras Fruta de temporada	 <b>Landako-entsalada</b> <b>Izokina saltsa berdean</b> <b>Aihoria</b> Ensalada campera Salmon en salsa verde Natillas
<b>Barazki - Arraina - Jogurta</b> Verdura - Pescado - Yogur	<b>Krema - Arraultz - Jogurta</b> Crema - Huevo - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Jogurta</b> Crema - Ave - Yogur	<b>Arroza - Arraina - Esnekia</b> Arroz - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Haragi - Fruta</b> Sopa - Carne - Fruta
<b>20</b> Kcal 746 HC 75 Lip 30 Prot 45	<b>21</b> Kcal 603 HC 81 Lip 21 Prot 11	<b>22</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	<b>23</b> Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34	<b>24</b> Kcal 682 HC 70 Lip 25 Prot 41
<b>Hegazti-zopa fideoekin</b> <b>Txerri-giarra labean piper gorriekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Sopa de ave con fideos Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	<b>Bertako barazki-krema</b> <b>Hegazti haragi bolak tomate saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de verduras locales Albondigas de ave con salsa de tomate Fruta de temporada	<b>Arroza tomatearekin</b> <b>Abadira labean entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Arroz con tomate Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	 <b>Babarrun gorrien lapikokoa</b> <b>Patata tortila entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Cocido de alubias rojas Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	 <b>Lekak patatekin</b> <b>Txahal-xerra plantxan entsaladarekin</b> <b>Jogurta</b> Vainas con patatas Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur
<b>Barazki - Arraultz - Esnekia</b> Verdura - Huevo - Lácteo	<b>Patata - Arraina - Jogurta</b> Patata - Pescado - Yogur	<b>Barazki - Haragi - Jogurta</b> Verdura - Carne - Yogur	<b>Krema - Hegazti - Esnekia</b> Crema - Ave - Lácteo	<b>Arroza - Arraina - Fruta</b> Arroz - Pescado - Fruta
<b>27</b> Kcal 713 HC 90 Lip 15 Prot 55	<b>28</b> Kcal 702 HC 66 Lip 25 Prot 55	<b>29</b> Kcal 853 HC 101 Lip 39 Prot 28	<b>30</b> Kcal 760 HC 101 Lip 22 Prot 44	<b>31</b> Kcal 911 HC 110 Lip 36 Prot 42
 <b>Dilistak bertako barazkiekin</b> <b>Indoiilar gisatua patata frijiturekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Lentejas con verduras locales Pavo guisado con patatas fritas Fruta de temporada	 <b>Porru- eta ziazerba-krema</b> <b>Oilasko-izterra entsaladarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada	<b>Arroz-entsalada</b> <b>Behi- eta txerri-hanburgesa landako salteatuarekin</b> <b>Sasoiko fruta</b> Ensalada de arroz Hamburguesa de vacuno y cerdo con salteado campestre Fruta de temporada	<b>Indaba zuriak bertako barazkiekin</b> <b>Izokina marinela saltsan</b> <b>Sasoiko fruta</b> Alubias blancas con verduras locales Salmon en salsa marinera Fruta de temporada	 <b>Kirikilak tomatearekin</b> <b>Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin</b> <b>Edateko jogurta</b> Espirales con tomate Tortilla francesa de chorizo con ensalada Yogur bebible
<b>Krema - Arraina - Jogurta</b> Crema - Pescado - Yogur	<b>Pasta - Arraultz - Jogurta</b> Pasta - Huevo - Yogur	<b>Barazki - Arraina - Esnekia</b> Verdura - Pescado - Lácteo	<b>Zopa - Hegazti - Jogurta</b> Sopa - Ave - Yogur	<b>Entsalada - Arraina - Fruta</b> Ensalada - Pescado - Fruta